

# 健康で長生き

## するための アクションプラン

～1日1つ、心にとめてみませんか？～

Oyama-Town  
小山町



### こころ



楽しみや幸せ感  
達成感を  
大切にしよう！

- 趣味や楽しみをみつけ  
リラックスする時間を作ろう。
- 「ありがとう」の気持ちを  
言葉に出し笑顔でいよう。



ストレスをためない  
ようにしよう！  
～脳と腸に  
ふかーく関係～

- 頑張りすぎ・し過ぎに  
注意しよう。
- 悩みは一人で抱えないで  
相談しよう。
- 家族や友人と出かけよう



明日の元気は  
しっかり睡眠から！

- 寝る30分前までには  
スマホの使用をやめよう。
- 朝起きたら日光を浴びよう。

### からだ



気持ちよく  
動こう！歩こう！  
外に出よう！

- 一日1分簡単な運動をしよう。
- 散歩して、外の空気を吸おう。
- ラジオ体操をしよう。
- おやま健康マイレージに  
参加しよう。



バランスのとれた  
食生活をしよう！  
～食べた物で  
身体が作られる～

- 一日の終わりに、食べた物を  
振り返ろう。
- 「いただきます。」を  
心から言おう。
- 毎月1回は野菜摂取量を  
測定し、野菜を食べよう。



口腔の健康を守ろう！  
～口は命の入口  
こころの出口～

- 歯の清掃器具を使って  
丁寧に歯磨きしよう。
- 定期的に歯科健診を  
受けよう。



自分なりの  
生活習慣を整えよう！

- 早寝
- 早起き
- 朝ごはん

### ひと



地域での交流を  
深めよう！  
～笑顔の輪になれ！  
みんな集まれ！～

- 地域のお祭りに参加しよう。
- 地域の奉仕活動に参加しよう。
- みんなも自分も、楽しく  
過ごせる地域づくりを考えよう。



こころとからだを  
磨き続けよう！

- 近所・友人を誘って講座や  
生涯学習教室に参加しよう。
- 健診・検診を受けよう。  
～早期発見で長生きに～



あいさつをしよう！  
～あいさつは  
魔法のことば～

- 人に会ったらあいさつをしよう。
- 富士山の恵みに感謝し  
富士山に向かって  
あいさつをしよう。



多世代で、運動や  
楽しみを一緒にす  
る機会を作ろう！

- 健康イベントに参加して  
健康チェックをしよう。
- 集いの場に参加して  
みよう。
- 年上・年下のともだちを  
つくってみよう。